ALINCO FITNESS

品名 **スクワットバンド(ソフト/ミディアム/ハード)**

品番 **EXG141 P / A / K**

取扱説明書

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容にしたがって正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

⚠ 警告・注意　安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味
- ⃠ 絶対におこなわないでください。
- ❗ 必ず指示に従ってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・・・・

❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的ではご使用にならないでください。

⃠ 火気の近くでご使用にならないでください。

❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。

❗ 本製品は１人用です。同時に２人以上で引っ張ったりしないでください。事故の原因になります。

❗ 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。

❗ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。
- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 皮膚疾患のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方
- 上記以外に身体に異常を感じているとき

❗ ご使用前には必ず、バンドに亀裂などが無いことをご確認ください。使用を重ねると消耗してきますので、傷んでいる場合にはご使用を中止してください。

❗ ご使用前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。

❗ 素材の特性上、開梱時に匂いがすることがあります。風通しの良い日陰にしばらく保管された後にご使用ください。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・・・・

⃠ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。また、髪の毛の長い方は巻き込まれないよう束ねるなどしてください。ケガや事故、本製品が破損するおそれがあります。

❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

⃠ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）

⃠ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

❗ 伸長制限以上に本製品を引っ張らないでください。ご使用中に破損するおそれがあり大変危険です。

❗ 本製品を手や足に掛ける際は、外れることがないようご使用ください。外れますとバンドが顔に当たるなどケガの原因にもなりますので、くれぐれもご注意ください。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・

⃠ 本製品は、ゴムを使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

❗ 保管場所は、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、付属の収納袋などに保管ください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。

❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、素材の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。

❗ 本製品を長期にわたりご使用いただくために、ご使用になる前にはその都度、亀裂、破損などが無いことをご確認ください。

❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

⚠ 使用上の注意点　運動を行う際は、以下の点にご注意ください。

1．トレーニング中は呼吸を止めず、細く長く呼吸を続けてください。
2．バンドは伸びるほど負荷（抵抗）が強くなります。急に力を抜くとケガの原因になります。抵抗を感じながら、ゆっくり元の位置に戻してください。また運動を行うときは、背すじを伸ばした正しい姿勢で行いましょう。
3．運動中は使用している筋肉を意識してください。
4．無理をせず、自分にあった反復回数で行いましょう。
5．始める前にウォーミングアップ、終わったらクールダウンを必ず行ってください。
6．運動前にバンドにひびや切れかかっている場所がないかご確認ください。
7．バンドを足で固定する場合は、足の裏でしっかり固定し足から外れないようにくれぐれもご注意ください。

仕様

品名	スクワットバンド ソフト	スクワットバンド ミディアム	スクワットバンド ハード
品番	ＥＸＧ１４１Ｐ	ＥＸＧ１４１Ａ	ＥＸＧ１４１Ｋ
サイズ	Ｌ４４０×Ｗ８０×Ｔ６mm	Ｌ３９０×Ｗ８０×Ｔ６mm	Ｌ３４０×Ｗ８０×Ｔ６mm
本体質量（重量）	約１６０ｇ	約１４０ｇ	約１２０ｇ
主な材質	本体：ポリエステル、ラテックス　　収納袋：ポリエステル、ＰＯＭ（ポリアセタール）		
伸長制限	全体長さ７８０mm以内	全体長さ６８０mm以内	全体長さ５９０mm以内
強度（２０cm伸ばした時）	約１５ｋｇ	約１６ｋｇ	約１７ｋｇ
生産国	台湾		

■ 収納袋

収納時は、折りたたんで付属の収納袋に入れてください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
(AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土･日･祝祭日を除く)

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

EXG141：この商品のWEBページはこちら

Ver.1.0

FNLIEMNJ-

運動方法

●トレーニングを行う際は、座ってバンドをつけましょう。スクワットトレーニングを行う際は、バンドを膝より上に装着してください。
●立位でのトレーニングは、身体の軸がずれないように、まっすぐ立つことを心がけましょう。
●この運動例は、健康な状態を前提としております。身体に異常がある場合や運動中に異常を感じた場合は直ちにトレーニングを中止してください。

■　スクワット

～太もも・お尻のシェイプアップ及び強化～

①脚を肩幅より少し広げて、つま先を少し外側に向けます。
②両腕を前方に伸ばしながら、膝をゆっくり曲げて、身体を下ろしていきます。この時、顔を上げて胸をはり、お尻を後ろに突き出した姿勢で膝を曲げます。膝が足先よりも前に出ないようにしましょう。
③太ももと床が平行になる程度の位置まで膝を曲げた後、ゆっくり身体を上方に戻します。
④この運動を 15 回程度、繰り返します。

■　シットアップ

～お腹のシェイプアップ及び強化～

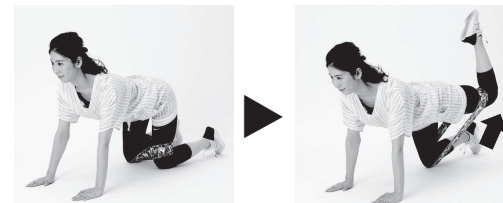
①仰向けになり、両腕を頭の後ろで固定して両膝を立てます。
②脚が動かないように上半身だけをゆっくり起こしていきます。この時、おへそを見ながら腹筋を意識してください。
③上体を起こしたら、ゆっくり身体を元の位置に下ろします。
④この運動を 20 回程度、繰り返します。
(※この運動がきつく感じる方は、手の平を太ももに添えてトレーニングしてください。)

■　ヒップリフト

～お尻のシェイプアップ及び強化～

①仰向けになり両膝を立てます。腕を少し広げて伸ばし、足は骨盤の幅まで広げます。
②ゆっくりと骨盤を浮かせていきます。この時、身体を反りすぎると腰痛の原因となるため、身体を 1 本の棒のようにまっすぐになるようにしましょう。
③身体がまっすぐなった後、ゆっくり骨盤を下ろします。
④この運動を 15 回程度、繰り返します。

■　ヒップエクステンション

～お尻のシェイプアップ及び強化～

①バンドを右脚の膝下、左脚の膝上に装着して四つ這いの姿勢をとります。
②ゆっくり左脚を上に上げます。この時、膝は 90 度に曲げた状態を保って行ってください。
③身体から左脚の太ももまでまっすぐになるまで上げた後、ゆっくり左脚を下ろします。
④この運動を左右各 15 回程度、繰り返します。

■　ヒップアブダクション

～お尻上部のシェイプアップ及び強化～

①脚を肩幅程度に広げ、両腕を頭の後ろで固定して、背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。
②頭の位置はそのままで、膝を伸ばしたまま、ゆっくり右脚を横方向に開脚します。
③脚の付け根からしっかり右脚を開脚させた後、ゆっくり右脚を閉じます。
④この運動を左右交互各 15 回程度、繰り返します。

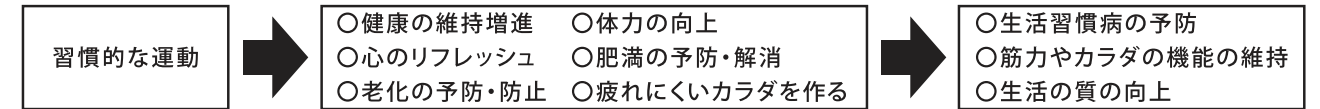
トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人としない人では、格段の差が出てくるものです。
毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。

習慣的な運動

○健康の維持増進　○体力の向上
○心のリフレッシュ　○肥満の予防・解消
○老化の予防・防止　○疲れにくいカラダを作る

○生活習慣病の予防
○筋力やカラダの機能の維持
○生活の質の向上

自分に合った運動

健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間行わないようにしてください。どんな運動を行う場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、次のような事項に注意が必要です。

○翌日まで疲労が残らない。
○急に運動の強度を上げない。
○運動中や終了後に、苦痛を感じない。
○水分の補給、保湿に注意する。
○十分な睡眠をとっていること。
○体調の悪いときは休む。
○他の人とおしゃべりしながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】 ※1つでも当てはまる項目がある場合には運動を中止してください。

運動前のチェック	運動中のチェック
二日酔い	急にめまいがする
めまいがする	激しい疲労感がある
吐き気がする	冷や汗が出る
全身がだるい	吐き気がする
熱っぽい	胸が苦しい、痛い
睡眠不足	呼吸が苦しい
血圧が高い	ふらつきがある
脈がいつもより多い	脈の乱れ

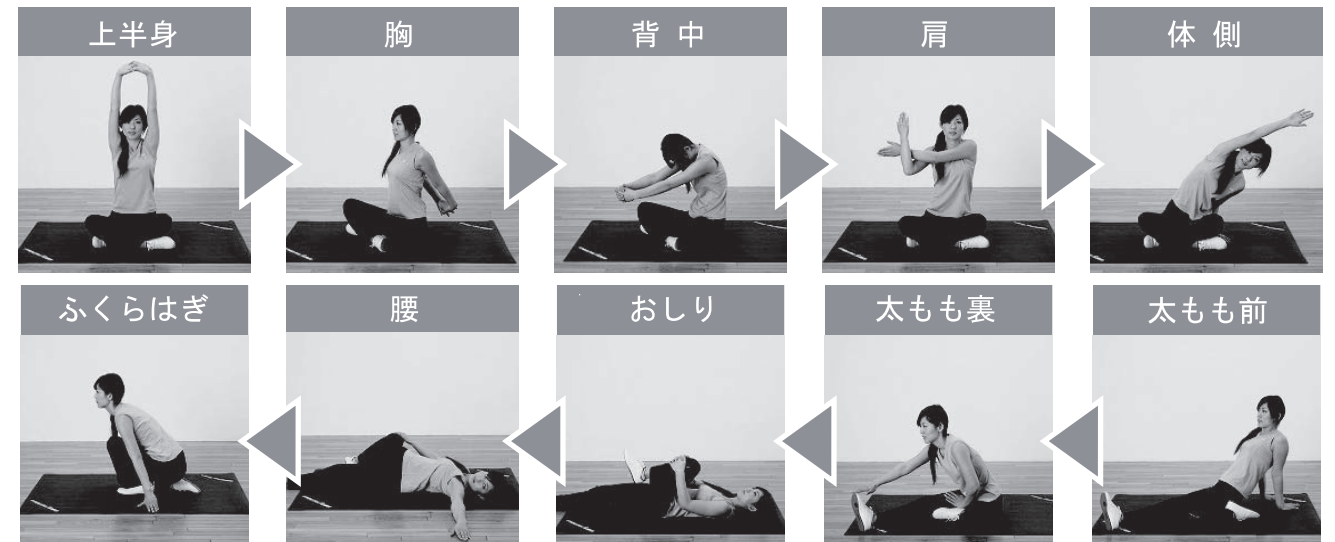
トレーニング手順

体調チェック	ウォーミングアップ	メインエクササイズ	クールダウン
○体重・血圧・脈拍の測定	○軽く汗ばむ程度の有酸素運動 ○ストレッチ体操	○有酸素運動 20～60分間 ○筋力トレーニング	○ストレッチ体操 ○マッサージ

※トレーニング内容は、ストレッチ体操や有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよく行います。
※メインエクササイズは、目的に合わせた時間、負荷でトレーニングを行います。

【 運動の注意点 】
○バランスのとれた体力づくりをしましょう。○運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に消失します。
○各自の年齢や体力、健康度などを考慮して行いましょう。○時間をかけて負荷は少しずつ上げて行いましょう。

ウォーミングアップとクールダウン　～ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチ体操が効果的です～

【ストレッチ体操の効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラグゼーション効果。

【ストレッチ体操の注意点】
○無理をして力いっぱいにカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
○ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスして行いましょう。
○反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながら行いましょう。